

DAFTAR PUSTAKA

- Adriana, Ljubojević, Vladimir Jakovljević, And Milijana Popržen. (2014). *Effects Of Zumba Fitness Program On Body Composition Of Women*. *Sportlogia*, 29-33.
- Ahmad, dan Rosli. (2015). *Effects Of Aerobic Dance On Cardiovascular Level And Body Weight Among Women*. *International Journal Of Medical, Health, Biomedical, Bioengineering And Pharmaceutical Engineering*, 870-878.
- Annadurai, dan Swathi Priya. (2015). *Effects of Aerobic Training and Zumba Training on Physical Fitness Variables of Middle Age Obese Women*. *International Journal of Recent Research and Applied Studies*, 1-5.
- Andre Gunawan, Hedison Polii, Damajanty H. C. Pengemanan. (2015). *Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi*. *Jurnal E-Biomedik (Ebm)*, 48-52.
- Izzaty, Faramita Nur dkk. (2015). *Perbandingan Nilai Vo2 Max Pada Kelompok Pesenam Aqua Zumba Dengan Kelompok Pesenam Zumba*. *Media Medika Muda*, 763-771.
- Helene Petot, Renaud Meilland, Laurence Le Moyec. (2012). *A New Incremental Test For Vo2max Accurate Measurement By Increasing Vo2max Plateau Duration, Allowing The Investigation Of Its Limiting Factors*. *Eur J Appl Physio*, :2267–2276.
- Kadir, A. (2009). *Cardiovascular Adaptation To Physical Training*. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 37-47.
- Kusumaningtyas, D. (2011). *Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Ringan Dan Sedang Terhadap penurunan Persentase Lemak Badan*. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Muhanjir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Bandung: Yudhistira.
- Ninawati, Khoriatun. (2017). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Vo2 Max Indeks Massa Tubuh Dan Persentase Lemak Pada Ibu Rumah Tangga Dusun Karanggondang Desa Kradenan Kecamatan Srumbung Kab. Magelang*. *Skripsi*, Universitas Negeri Yogyakarta.

- Okonkwo, N. M. (2012). *Energy Expenditure And Physiological Responses To 60 Minute Zumba Aerobic Sessions (Group Class Versus Home) In Healthy Adult Females*. Tesis, University Of Chester.
- Rachmawati, Eka Putri. (2017). Perbedaan Senam Aerobik Dengan Senam Zumba Terhadap Peningkatan Vo2 Max Pada Mahasiswa Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- S.I, Fox. (2007). *Human Physiology*, 8th Ed. P. 480.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto, Dangsin Muluk. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukma, T. S. (2016). Efek Zumba Terhadap Penurunan Tebal Lemak Bawah Kulit Dan Berat Badan Member Df Fitness Dan Aerobic. Naskah Publikasi.
- Tjandra. Y., Rampengan. J. & Supit. S. . (2015). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Jumlah Trombosit Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal E-Biomedik (Ebm)*, 359-362.
- Werner W. K. H. And Sharon A. H. (2010). *Principles And Labs For Physical Fitness*. United State Of America: Wadsworth.
- Werner W. K. H. And Sharon A. H. (2011). *Lifetime Physical Fitness And Wellness*. Wadsworth: United State Of America.
- Windiastroni, H. Y. (2014). Aquatic Aerobics Exercise Lebih Meningkatkan Vo2max Dan Daya Tahan Otot Quadriceps Femoris Dibanding Land Based Aerobics Exercise Pada Individu Overweight Dan Obesitas.
- Yunitaningrum, W. (2014). *Kemampuan Volume Oksigen Maksimal Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Sepak Takraw Kalimantan Barat*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 63-67.